Charles GELLMAN • Chantal HIGY-LANG

L'Art du Contact

Mieux vivre avec les autres

Préface de Philippe BRENOT,
psychiatre et anthropologue

© Éditions d'Organisation, 2003
ISBN : 2-7081-2953-8

Éditions
d'Organisation

Sommaire

Préface **1**

Introduction **5**

PREMIÈRE PARTIE
ANALYSE DE LA NATURE DU CONTACT

Chapitre 1 – Qu'est-ce que le contact ? **13**
1. Historique : quelques humains remarquables dans le contact 13
2. Vous avez dit contact ? 18
3. Quelques approches théoriques de la psychologie du contact 19
4. Conclusion : Quelques métaphores humaines du contact 27

Chapitre 2 – Origines, historique et énigmes du contact ... **29**
1. Et voici comment tout a (peut-être) commencé… 29
2. Contact inné ou acquis ? 33
3. Les premières fois : le premier contact, le premier baiser, le premier sourire 35
4. L'amour et le contact 38

© Éditions d'Organisation

5. La résilience ou la capacité à traverser les épreuves de la vie 40
6. La peau 41
7. Le contact dans la vie d'un être humain : de la naissance à la mort 41

Chapitre 3 – Le cerveau du contact 45
1. Sensorialité : les cinq sens et les autres 45
2. Cerveau féminin/Cerveau masculin 61
3. Le moment présent, l'ici et maintenant du contact 67

Chapitre 4 – Les systèmes en proximité du contact 73
1. Communication et contact 73
2. Attachement, relation et contact 79
3. Séduction et contact 83

DEUXIÈME PARTIE
LES TROUBLES DU CONTACT

Chapitre 1 – Identifier les troubles du contact 91
1. Qu'est-ce qu'un trouble de la personnalité ? 91
2. Les contactoses, ou les maladies du contact 94
3. Le contact des personnalités difficiles 96
4. La « normalité » 107

Chapitre 2 – Le contact dans l'entreprise 109
1. L'entreprise, voleuse de contact 109
2. L'entreprise, malade du contact 125
4. Renouer avec l'émotion, retrouver le contact 141
5. Profil du manager du XXI^e siècle 146

Chapitre 3 – Conflits et contacts hostiles 157
1. Les quatre variétés d'agressivité selon C. Crépault 157

© Éditions d'Organisation

2. Le contact et les stades de la libido 159
3. Harcèlement moral et sexuel 164
4. Contact et méchanceté 167

TROISIÈME PARTIE
COMMENT MIEUX VIVRE ET CONSTRUIRE LE CONTACT ?

Chapitre 1 – La psychocontactologie 173
1. Historique, définitions, notions de base 173
2. Les six phases du cycle du contact (C. Higy-Lang et S. Ginger) 176
3. Techniques de bonne gestion du contact 178
4. Le sentiment de dignité : le contact avec soi 182
5. Les évitements et interruptions du contact 186
6. Pensées négatives, les impasses du contact 200

Chapitre 2 – La roue du contact 203
1. Diagnostics 204
2. Mode d'emploi de la roue du contact 208
3. Diagnostic de Benoît 212

Chapitre 3 – Apprenez à développer votre contact : boîte à outils + exercices 225
1. L'attitude et la pratique phénoménologiques 225
2. L'awareness : observer, ressentir, analyser 226
3. Le regard 230
4. L'écoute 233
5. Le toucher 236
6. L'odorat 237
7. Le goût 239
8. Les salutations 240

© Éditions d'Organisation

QUATRIÈME PARTIE
DE LA SCIENCE À L'ART DU CONTACT : LE CONTACT À L'ÉPREUVE DU RÉEL

Chapitre 1 – Test sur le contact 247
« Êtes-vous une femme, un homme de contact ?
Quel est votre quotient relationnel ? » 247

Chapitre 2 – Le charisme 255
1. Talent inné ou qualité acquise ? 255
2. « Avez-vous du charisme ? » 259

Chapitre 3 – Interviews 263

Conclusion : pour une culture du contact 283

Pour en savoir plus – Méthode et concepts principaux de la psychocontactologie (C. Gellman, C. Higy-Lang, S. Ginger) 289
1. « Ici et maintenant », « Maintenant et comment ? » 289
2. Awareness : conscience attentive de la réalité (se référer aussi à la fiche sur les exercices d'awareness dans le chapitre 3 de la partie IV) 290
3. Le processus, le cycle de l'expérience 290
4. Gestalts inachevées 292
5. La frontière-contact (interface) 293
6. Résistances et mécanismes défensifs 294
7. La responsabilisation 295
8. L'expérimentation 295
9. La relation thérapeutique 297
10. Approche holistique extensive 298

En guise d'épilogue 301

Bibliographie 303

Index 307

© Éditions d'Organisation